



## Líneas de ayuda

- Centro de ayuda para casos de envenenamiento de Maryland, 800-222-1222
- Línea de ayuda para casos de envenenamiento de mascotas, 855-764-7661 (con cargo)
- Ayuda de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988
- ¿Es una emergencia?, llame al 911



cannabis.maryland.gov



## ¿Qué hago si consumí demasiado y no me siento bien?



- **Hidrátese.** Beba mucha agua
- **Mantenga la calma y descanse.** Tome una siesta o duerma en un lugar seguro, y espere a que pase el efecto
- **Respire profundamente.** Regular la respiración permite calmar el sistema nervioso en casos de consumo excesivo
- **Haga algo que lo haga sentir bien.** Escuche música, mire su programa favorito o llame a un amigo
- **Pida ayuda.** En casos de emergencia médica, llame al Centro de ayuda para casos de envenenamiento de Maryland (800-222-1222) o al 911

## Mantener fuera del alcance de los niños, jóvenes y mascotas



- Todos los productos de cannabis deben guardarse en un lugar cerrado, fuera del alcance y de la vista de los demás
- Use una caja de seguridad o caja fuerte (es posible que las vendan en los dispensarios)
- Guarde el cannabis en su empaque original a prueba de niños, con las señales de advertencia de THC



INFORMADOS. RESPONSABLES. SEGUROS.

## Guía de bolsillo para el uso responsable de cannabis



## Guía para principiantes: ¿Cuánto puedo consumir de forma segura?



### Flores

Dosis: 1 inhalación

Comienzos del efecto:

de 1 a 10 minutos

Duración: entre 1 y 6 horas



### Vapeo

Dosis: 1 inhalación

Comienzos del efecto:

de 1 a 10 minutos

Duración: entre 1 y 6 horas



### Productos comestibles

Dosis: 2.5 g de THC

Comienzos del efecto:

de 1 a 2 horas

Duración: entre 4 y 24 horas



### Productos comestibles

Dosis: 2.5 g de THC

Comienzos del efecto:

de 1 a 2 horas

Duración: entre 4 y 24 horas

\*Se sugiere evitar el consumo excesivo. No existe una guía formal de consumo.

## Información sobre los productos comestibles



- Compruebe siempre la cantidad de THC en la etiqueta. ¡Los productos comestibles pueden verse iguales pero ser más fuertes!
- Es posible que tenga que cortar el producto en mitades o en cuatro partes para consumir la dosis que desee



- Los efectos de los productos comestibles con cannabis normalmente tardan más en sentirse y duran por más tiempo que si se fuma o se vapea

## Experiencia Cannabis

Lo que determina el efecto no es solo la cantidad de THC que se consume.

Los siguientes factores pueden afectar la experiencia de cada persona:



## Consejos para una experiencia segura de consumo de cannabis

**Sí**

- ✓ Compre cannabis legal y probado de un dispensario con licencia
- ✓ Comience con una dosis baja (una o dos inhalaciones, o 2.5 mg de THC) y espere al menos un par de horas antes de consumir más
- ✓ Consulte a un proveedor de atención médica sobre cualquier duda respecto a la salud

**No**

- ✗ Mezcle cannabis con alcohol, tabaco u otras sustancias o estimulantes
- ✗ Conduzca después de consumir cannabis
- ✗ Fume cannabis en lugares públicos